

# 友谊的力量—探讨中学生人际关系对心理健康的影响

刘玉侠

天津市西青区精武中学, 天津 300382

**摘要：**本文主要探讨了中学生人际关系对心理健康的影响。文章概述了中学生人际关系的定义和重要性，并详细讨论了中学生人际关系的特点。随后，深入阐述了友谊对中学生情感支持、自我认同形成、积极情感体验和社交技能发展的影响。在文章的第三部分，提出了促进中学生友谊的建议，包括培养沟通能力、提供社交技能培训、创造良好社交环境等。文章还给出了对学校、家庭和社会的启示，强调重视社交教育、创建支持性环境、提供指导和支持以及加强师生关系等方面的重要性。

**关键词：**中学生；人际关系；心理健康；友谊；社交技能

## The Power of Friendship-Exploring the Influence of Interpersonal Relationships on Mental Health of Middle School Students

Liu Yuxia

Tianjin City Xiqing District Jingwu Middle School, Tianjin 300382

**Abstract :** This article mainly discusses the influence of interpersonal relationships on the mental health of secondary school students. The article outlines the definition and importance of interpersonal relationships among secondary school students and discusses in detail the characteristics of interpersonal relationships among secondary school students. This is followed by an in-depth discussion of the impact of friendships on secondary school students' emotional support, self-identity formation, positive emotional experiences, and social skill development. In the third part of the article, suggestions for promoting friendships among secondary school students are given, including developing communication skills, providing social skills training, and creating a favorable social environment. The article also gives implications for schools, families, and society, emphasizing the importance of focusing on social education, creating a supportive environment, providing guidance and support, and strengthening teacher-student relationships.

**Keywords :** secondary school students; interpersonal relationships; mental health; friendship; social skills

## 引言

在当今社会，人际关系对个体心理健康的影响越来越受到关注。特别是对于中学生这一特殊群体，他们正处于生理、心理和社会适应的关键时期，良好的人际关系对于他们的心理健康发展具有重要意义。本文旨在探讨中学生人际关系对心理健康的影响，分析友谊的力量在中学生成长过程中的作用，以期为促进中学生心理健康提供有益的参考。

## 一、中学生人际关系概述

### (一) 人际关系的定义和重要性

#### 1. 定义

人际关系是指个体与其他人之间的相互作用和相互联系，包括亲属关系、友谊、师生关系、同学关系等。

#### 2. 重要性

中学阶段是人身心发展的重要阶段，迎来身心发展成熟阶段

的巨大冲击，心理发展具有多样性、不稳定性，而内在的价值观念和外在的人际关系影响着中学生的心理健康水平。<sup>[1]</sup>

《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》总结了人们对于心理健康知识的需求，并分析了不同群体在这一方面的特定需求。结果显示，“自我调节”、“人际交往”和“职业指导”是人们最为关注的三大心理健康知识领域。通过调查显示“18-34岁的青年，焦虑的平均水平高于成人期的其他年龄段。”这一调查结果强调了青年期心理健康问题的普遍性，从而突显了对于青年

<sup>[1]</sup>天津市教委心理健康教育专项任务项目

——《新冠肺炎疫情背景下中学生心理健康现状及心理干预策略的研究》

项目编号：2020ZXXL-ZX09G

心理健康问题的预防和干预工作的重要性。

人际关系对个体的心理健康、情感状态和社会适应能力有着深远的影响。<sup>[2]</sup>对于中学生而言，良好的人际关系有助于他们形成积极的自我概念，提高自尊和自信，同时也能够提供情感支持，帮助他们应对生活中的压力和挑战。

## （二）中学生人际关系的特点

1. 同伴关系的重要性：随着自我意识的增强和独立性的提高，中学生开始更加重视同伴的看法和评价，同伴群体对他们的影响日益显著。

2. 性别意识的发展：中学时期，性别意识开始明显，男女同学之间的交往增多，同时也可能出现性别分隔的小团体。

3. 竞争与合作：中学生面临着学业和未来规划的挑战，同学之间的竞争意识增强，同时，团队作业和集体活动也促使他们学会合作。

4. 心理闭锁与开放：中学生在追求独立性的同时，也可能出现心理闭锁，不愿意与家长和老师沟通，而更愿意与同龄人分享自己的想法和感受。

## 二、友谊在中学生心理健康中的作用

南宋时期著名文学家辛弃疾在《沁园春·和吴尉子似》中写到“我见君来顿觉吾庐溪山美哉”。他用生动的笔触描绘了山水的壮丽景色，以及自己与友人共享美好时光的愿望。通过描绘溪山之美，表达了自己对友人来访的喜悦之情，展现了诗人对友情的珍视和对自然的热爱。从古至今，同伴友谊对于个人而言，不仅不可或缺，而且具有深远的影响。

### （一）友谊对中学生情感支持的影响

国际知名心理学家和教育家丹尼尔·西格尔博士在《青春期大脑风暴：青少年是如何思考与行动的》指出，青春期是一个充满挑战和变化的时期，通常从12岁持续到24岁。在这一阶段，青少年的思考和行为方式会发生重要改变，他们开始寻求新奇事物、积极参与社会、情绪强烈，并不断进行富有创造力的探索。

青少年时期的孩子们情绪波动较大，他们更容易感受到喜怒哀乐，情绪反应强烈。这一阶段，他们正在学习如何管理自己的情绪，如何与他人分享自己的感受，如何在情绪波动中保持冷静和理智。

这时候就凸显了“友谊的力量”，友谊对中学生的心理健康具有显著的积极影响。朋友能够提供情感上的支持和安慰，帮助中学生应对生活中的压力和挑战；良好的友谊关系能够增强中学生的自信心和自我价值感，有利于他们形成积极的自我概念；朋友的存在可以减轻中学生的孤独感和疏离感，使他们感到被接纳和理解。这些作用共同促进了中学生的心理健康和情感福祉。

西格尔博士认为，青少年对友谊的渴望在生物学上是“硬连线”的，即这种渴望是自然且重要的。他指出，友谊对于青少年的心理健康具有重大影响。拥有更多朋友的青少年患抑郁症的症状更少，能够感受到归属感，并且这些友谊对他们与社会上其他人的关系起到积极的促进作用。

## （二）友谊对中学生自我认同形成的影响

自我认同是青少年在成长道路上逐渐形成的一种内在统一的对自我认知和评价，它是对“我是谁？”以及“我想成为什么样的人？”这些问题的回答。这一过程对于青少年心理健康的发展至关重要，它不仅影响着他们的自尊心、自信心，还关乎他们的价值观的形成和发展。

友谊对中学生的自我认同形成具有重要作用。

1. 通过朋友的反馈和评价，中学生可以更清晰地了解自己的优点和不足，朋友成为他们自我认知的一面镜子，帮助他们更准确地定位自己，从而促进自我认同的形成和发展。

2. 友谊中的社会比较有助于中学生定位自己在群体中的位置，理解自己在同伴中的角色和地位，这有助于他们形成更为明确的自我认同，增强自我意识，并在同伴中找到自己的定位和归属感。

3. 与朋友共同探索价值观和兴趣有助于中学生形成更为稳定的自我认同。通过与朋友的交流和分享，他们可以相互影响，形成共同的价值观和兴趣，这有助于他们形成更为明确的自我认同，增强自我意识，并在同伴中找到自己的定位和归属感。

### （三）友谊对中学生积极情感体验的影响

友谊对中学生的心理健康产生积极影响，包括提升幸福感、增加生活乐趣和缓解压力。<sup>[3]</sup>通过与朋友的正面情感体验和共同度过的时光，中学生的幸福感得到提升，生活乐趣增加，同时，朋友的支持和陪伴帮助他们有效应对学业和生活上的压力，从而维护了心理健康。

例如，一个中学生可能在考试后感到焦虑和压力，但与朋友的聚会和交流可以让他们暂时忘记这些负面情绪，享受彼此的陪伴和快乐时光。又如，一个中学生可能在家庭中遇到困难，感到孤立无援，但与朋友的倾诉和理解可以让他们感到被关心和支持，从而减轻心理压力，增强积极情感。

总的来说，友谊在中学时期起到了至关重要的作用。它为中学生提供了一个情感上的避风港，使他们能在面临生活中的挑战和压力时得到支持和安慰。友谊的存在不仅有助于减轻心理负担，还能提升他们的幸福感和生活质量，从而促进其心理健康的发展。

### （四）友谊对中学生社交技能发展的影响

在社会从传统模式向现代模式的转变过程中，社会对人才的需求日益增加，这些人才必须具备主动建立人际关系、推动合作的能力。青少年作为当代社会的新生力量，他们对于新信息的接受能力强，获取途径多样，且热衷于与人交流。这些特质使得他们能够迅速掌握并传播社会新信息，从而在更广泛的范围内产生影响。

第24期《求是》杂志刊发了习近平总书记的重要文章《深入实施新时代人才强国战略 加快建设世界重要人才中心和创新高地》，文中强调“国家发展靠人才，民族振兴靠人才”。因此，培养青少年建立良好的人际关系，不仅符合他们自身发展的需求，也符合新时代对人才的要求。在现代社会中，成功的人际交往和团队合作能力是至关重要的，这些能力对于个人的职业发展和社

会融入具有深远的影响。青少年时期正是培养这些关键技能的最佳时期，通过参与各种社交活动和团队合作项目，他们可以学习到有效沟通、协调冲突、分享和领导的能力。这些技能不仅有助于他们在学业上取得成功，还能为他们未来的职业生涯打下坚实的基础。

因此，教育者和家长应当重视青少年人际关系的培养，为他们提供机会去实践和提高这些技能，从而使他们能够更好地适应社会的发展和变化。<sup>[4]</sup>对于青少年学生而言，建立良好的人际关系不仅有助于完善他们的社会技能，促进自我意识的发展，还能提高学业成绩，对心理的健康发展产生积极影响。

通过与朋友的互动，中学生不仅学习如何有效地沟通和表达自己的观点，提高人际交往能力，还培养了合作精神和团队意识，同时理解了社交规则和礼仪，从而提高了社交适应性。这些社交技能的发展对中学生的心理健康和社交能力至关重要。

例如，一个中学生可能在面对新同学或陌生人时感到害羞和不自信，但通过与朋友的互动和合作，他们能够学习如何进行有效地交流、分享和合作，这有助于他们提高社交技能。有时，中学生可能在解决冲突时感到困难，但通过与朋友的交往和冲突解决，他们能够学习如何表达自己的观点和感受，理解他人的立场和感受，这有助于他们提高自己的冲突解决能力。

### 三、促进中学生友谊的建议

#### (一) 培养良好的沟通能力

教育者可以通过课堂活动和课外活动，培养学生的沟通能力，让他们学会倾听、表达和非言语交流。通过角色扮演、小组讨论等形式，让学生在实际互动中练习沟通技巧。提供反馈和指导，帮助学生识别和改进沟通中的不足。

#### (二) 提供社交技能培训

学校可以开设专门的社交技能培训课程，教授学生如何建立和维护友谊，如何解决冲突。通过案例学习、情景模拟等方式，让学生学习具体的社交策略和技巧。鼓励学生参与社团和兴趣小组，以实际参与的方式提升社交技能。

#### (三) 创造良好的社交环境

学校和家庭应创造一个积极、包容的社交环境，让学生有机会与不同背景的同学互动，促进友谊的形成。<sup>[5]</sup>学校可以通过组织多样化的活动，如文化节、运动会等，为学生提供交流和合作的平台。家庭应提供一个温馨、支持的环境，鼓励孩子邀请朋友来访，增进彼此的了解。

#### (四) 鼓励参与集体活动

学校应鼓励学生参与集体活动，如团队运动、社会服务项目等，让学生在活动中学会合作和交流。通过集体活动，学生可以体验到团队合作的重要性和乐趣，从而促进友谊的建立。组织一些需要相互依赖和合作才能完成的活动，让学生在实践中发展友谊。

#### (五) 教育家长和社会

家长和社会应认识到友谊对中学生心理健康的重要性，尊重

他们的友谊，提供适当的指导和支持。家长可以通过与孩子的沟通，了解他们的需求和困扰，提供适当的指导和支持。社会可以通过媒体、讲座等方式，普及关于青少年友谊的知识，提高公众的认识和支持。

### 四、对学校、家庭和社会的启示

#### (一) 对学校的启示

1. 重视社交教育：学校应将社交技能的教育纳入日常教学计划，通过课程和活动有意识地培养学生的沟通和人际交往能力。

2. 创建支持性环境：学校应营造一个安全、包容和支持的校园环境，鼓励学生之间的积极互动和友谊的形成。

3. 提供指导和支持：学校应提供必要的指导和支持，帮助学生在面对人际冲突和挑战时能够有效地解决问题。

4. 加强师生关系：教师应努力建立良好的师生关系，成为学生的良师益友，这对学生的心理健康发展具有积极影响。

#### (二) 对家庭的启示

家庭对中学生心理健康至关重要。家长应鼓励孩子参与同龄人交往，支持友谊，提供监督指导。良好沟通和积极社交榜样有助于孩子表达和交流，营造有利心理发展的家庭环境。

#### (三) 对社会的启示

社会对中学生心理健康的培养至关重要。提供资源和平台、倡导健康社交文化、加强心理健康教育，这些措施有助于中学生建立正确友谊观，应对人际交往问题，促进心理健康和社交技能全面发展。

### 结束语

本文以友谊的力量为切入点，探讨了中学生人际关系对心理健康的影响。通过对友谊在中学生成长过程中的作用进行分析，发现友谊对中学生心理健康具有显著的积极影响。友谊不仅能提供情感支持，帮助中学生缓解心理压力，还能促进他们建立良好的自我认同，提高自信心和自尊心，以及增强人际交往能力和社会适应能力。这些都有助于中学生心理健康的全面发展。

### 参考文献

- [1] 梁妍玲. 中学生公正世界信念与心理健康的关系: 同伴关系的中介作用 [D]. 西华师范大学, 2023. DOI: 10.27859/d.cnki.gxhsf.2023.000736.
- [2] 张艺馨. 中学生心理问题观及其与自尊的关系 [D]. 福建师范大学, 2022. DOI: 10.27019/d.cnki.gfjsu.2022.002079.
- [3] 向脉溪. 中学生亲子关系与心理健康的联系研究: 自我分化的中介和同伴关系的调节作用 [D]. 石河子大学, 2021. DOI: 10.27332/d.cnki.gshzu.2021.000351.
- [4] 武凯. 中学生网络人际交往对心理弹性的影响: 网络社会支持和网络效能感的作用 [D]. 广西民族大学, 2022. DOI: 10.27035/d.cnki.ggxmc.2022.000066.
- [5] 何思奇. 中学生自我意识与心理健康的关系研究 [D]. 西华师范大学, 2017.